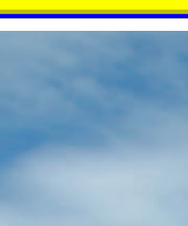
自転車の魅力

MESSAGE



絹代
Kinuyo

プロフィール
サイクルライフナビゲーター、健康管理士、自転車活用推進研究会理事、飯田市エコライフコーディネーター。
横浜市出身。東京大学農学部卒業後、JICA（国際協力機構）勤務を経て、英国大学院で身体運動と栄養について学ぶ。自転車ロードレースの実業団、日本代表の広報スタッフも経験。現在は雑誌、TV、ラジオなどのメディア、各種イベントで、MCや自転車フィットネスの提案を行うなど、自転車を軸に健康、美容、エコのフィールドで活躍中。また、自転車を使った町おこしや、女性のためのイベント、子ども自転車教室のスタッフも務めるなど、自転車の活用や普及、啓発のためにも積極的に活動している。近著に『自転車でカラダとココロのシェイプアップ』『自転車と旅しよう！』（エイ出版社）。個人サイト（http://www.kinuyoworld.net/）

子供のころから、自然と生活の中にあった自転車。スポーツバイクに出合うまで、私にとって自転車は「歩くより速く、楽で、荷物も運べる便利な道具」にすぎなかった。しかも、便利さと引き換えに脚をごつごつ太くさせてしまう、やっかいな存在ですらあった。

そんな私にとってロードバイクに乗る選手たちとの出合いは衝撃だった。全身がほっそりと引き締まり、まったくムダがない。脚はきゅっと締まり、足首の細いことと言ったら！自転車に乗る「完成形」とも言える競技選手のカラダが、これだけ美しいプロポーションであるとは。しかも彼らはこのカラダで、平均時速40km以上のスピードで200kmを超える距離のレースをし、時には時速70kmものスピードを叩きだすという。好奇心に駆られた私は、ここから自転車について学ぶようになった。

私にとって自転車の最大の魅力は、カラダを変えてくれること。ママチャリは太ももの前ばかりに大きな負荷がかかり、むやみにがんばると脚を太くしてしまうが、ギアがしっかり付き、少し前傾になって乗るスポーツバイクは、全身の筋肉をバランスよく使う。無理せず乗れば、体脂肪を落とし、カラダを引き締めてくれる。嬉しいことに、特に下半身、脚を細くしてくれるのだ。コツはサドルを少し高めにし、軽いギアを選び、ペダルを高回転させること。こうすると、筋肉にかかる負荷が減り、気持ちよく長時間乗れるようになる。抑えた負荷での長時間の運動は、体脂肪を燃やしやすい。結果、余分な体脂肪が燃え、ほっそりとした筋肉が付いて来る。心臓から最も遠い部位である足を動かすため、血行の改善やむくみの解消にもつながる。自転車は脚を太くするどころか、美脚作りに最適のツールだったのだ。

さらに生活習慣病にも効果がある。無理のない強度で乗れば、内臓脂肪が解消されやすいことに加え、血中の脂質や悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれる。自転車は関節にかかる負担も少なく、上体がゆれないため、内臓や血管へのダメージも少ない。負荷がかかる発進時に糖を使うため、血糖のコントロールにも効果的だ。すでに体重が重くなってしまった方や、血管が弱っている方など、運動にリスクを伴う方でも比較的安全に始められる。移動手段を自転車に変え、移動時間を運動時間に充てれば、忙しいビジネスマンでも生活に運動を取り入れることができる点も大きな魅力と言えるだろう。

また、自転車の運動には不安やストレスをやわらげる効果もある。加えて「自分の力で長い距離を走れた」「山を登り切ることができた」という達成感は、自信を与えてくれる。自転車はメンタルの健康にも効果を発揮してくれるのだ。

もうひとつの大きな魅力は自転車で行く旅の楽しさだ。スポーツバイクなら、乗り馴れてくれば数十kmのサイクリングも簡単にできる。周囲を遮るものがない自転車は、その土地の自然や景観を丸ごと五感で体感させてくれ、訪れたさまざまな土地の良さを深く感じることができる。輝くような黄緑色の牧草地帯、真っ青な海と緑の山、丘に広がる花畑…。美しい景色の中に入りこみ、その中を風を切って走る。まさに感動の連続だ。私は自転車に出合うまで、日本がこんなに美しい国だとは気づいていなかった気がする。同じ海でも、日本海と瀬戸内海、南の島ではまったく表情が違う。同じ山でも、東北と四国、九州ではやはり大きく異なっている。また、近所を走っていても、自転車の目線から見る街には、新しい発見が多い。ステキなお店を見つけたり、ふとした花のつぼみのふくらみに気づいたり。自転車に出合ってから、感動や楽しみが増えたように思う。

自転車はカラダを変え、楽しみを増やしてくれるすばらしい相棒だ。「多くの方がこの魅力に気づいてくれたなら、日本は健康で、日々が楽しさでいっぱいのひとたちの国になるんじゃないか」なんて思っている。

写真：富良野サイクリングイベントにて